الزعتر- الثوم - الزنجبيل المجفف -البصل - الشاي الأخضر - العسل - القرنفل - العكبر - إكليل الجبل

الزعتر

احتواء الزعتر على تركيبة تجعله مقاومًا لبعض أنواع البكتيريا، والتي من أهمها:

المكورات العنقودية (Staphylococcus).
الإشريكية القولونية (Escherichia coli).
الزائفة الزنجارية (Pseudomonas).
المُكَوَّرة المعوية (Enterococcus).
https://www.webteb.com/articles/%D9%81%D9%88%D8%A7%D8%A6%D8%AF-%D8%A7%D9%84%D8%B2%D8%B9%D8%AA%D8%B1-%D9%88%D8%A7%D9%84%D9%82%D8%B1%D9%86%D9%81%D9%84_29102

الثوم

مقارنة التأثير التثبيطي لمستخلص الثوم المائي و بعض المضادات الحيوية في نمو جراثيم المكورات العنقودية الذهبية و الزائفة الزنجارية في المختبر
العناوين الأخرى
In vitro, a comparative effect of aqueous garlic extract and some antibiotics on growth of staphylococcus aureus and pseudomonas auroginosa

المؤلفون المشاركون
ابن حميد، عيظة علي
باحكيم، أمل علي

المصدر
مجلة جامعة حضرموت للعلوم الطبيعية و التطبيقية

العدد

المجلد 12، العدد 1 (30 يونيو/حزيران 2015)، ص ص. 105-113، 9ص.

الناشر
جامعة حضرموت نيابة الدراسات العليا و البحث العلمي

تاريخ النشر
2015-06-30

دولة النشر
اليمن

عدد الصفحات
9

التخصصات الرئيسية
الأحياء

الموضوعات
المياهالجراثيمالمضادات الحيويةالثومالمكورات العنقودية الذهبيةالزائفة الزنجارية
الملخص EN
In this study, a comparative inhibition effect of aqueous extract of garlic on 12 bacterial isolates of Staphylococcus aureus and Pseudomonas aeruginosa growth was evaluated in vitro.

The antimicrobial effect of aqueous extract of garlic in different concentrations 60%, 50%, 40%, 30%, 20% and 10% was examined by well diffusion method and compared with antibiotics sensitivity test by disc diffusion method on Mueller-Hinton agar.

The results revealed that high concentration 60%, 50% and 40% of aqueous garlic extract gave clear inhibition effect on Staphylococcus aureus growth, the range of diameter of inhibition zone was 14 mm.

For Pseudomonas aeruginosa, high concentration of 60% gave an inhibition zone of 10 mm, while 50%, 40% and 30% concentrations gave a diameter of 9 mm.

The results of antibiotic sensitivity test revealed that 50% of isolates were sensitive to ciprofloxacin, whereas the resistant of the isolates for cefuroxime sodium, cefotaxime, amoxicillin/clavulanic acid and lincomycin were 100%, 92%, 83% and 67% respectively.

In conclusion, the resistance and multi-drug resistance were common in the isolates, and an aqueous extract of garlic could be used as an antibiotic for treatment of bacterial infections.

نمط استشهاد جمعية علماء النفس الأمريكية (APA)

الزنجبيل المجفف

الزنجبيل الاخضر اكثر فائدة من الجاف
22 نوفمبر 2021
329
هل الزنجبيل الأخضر أكثر فائدة من الجاف؟
إجابات الأطباء على السؤال (1)
شارك السؤال
الدكتورة الصيدلانية رناد مراد
دكتور صيدله
يتسائل العديد من الأشخاص هل الزنجبيل الأخضر أكثر فائدة من الجاف، وهنا تجدر الإشارة إلى أن تجفيف الزنجبيل يجعله يتعرض لبعض التغيرات الكيميائية والغذائية مما يجعل الزنجبيل الأخضر الطازج يقدم فوائد طبية أفضل، حيث أن النباتات تقدم فوائدها الصحية لحظة حصادها أو قطفها، لأن التركيب الغذائي قد يتغير أثناء تعرض الزنجبيل للتجفيف أو الحرارة أو التجميد وغيرها.

يوجد للزنجبيل العديد من الفوائد المختلفة التي تعمل على تعزيز وتقوية المناعة، ويساعد في علاج الحالات الالتهابية مثل التهاب المفاصل والربو والحساسية والصداع النصفي وغيرها، كما يعتبر من أفضل النباتات في علاج اضطرابات الجهاز الهضمي مثل الغثيان.

وقد تمت مقارنة تأثيرات وفوائد الزنجبيل الأخضر الطازج مع الزنجبيل الجاف من عدة نواحي وقد ظهرت النتائج كما يلي:

التأثير المضاد للأكسدة: لقد تبين أن عملية تجفيف الزنجبيل تساعد في إزالة جزء كبير من محتوى الماء في الزنجبيل وذلك تسبب في زيادة تركيز مادة البوليفينول
المسؤولة عن التأثير المضاد للأكسدة. ولكن بالمقابل يبقى الزنجبيل الطازج له تأثير مضاد للأكسدة ولكنه يقل عند تعرض الزنجبيل للحرارة وعمليات الطهي.
التأثير المضاد للميكروبات: لقد كانت نتائج الدراسات حول تأثير الزنجبيل المضاد للميكروبات متضاربة، حيث تبين من خلال بعض الدراسات أن النشاط المضاد للبكتيريا في الزنجبيل أكبر في الجذور الطازجة خاصة ضد نوع من أنواع العفن الذي يؤدي إلى ضائقة تنفسية. بينما أثبتت دراسات أخرى نتائج مختلفة تشير إلى تأثير أكبر مضاد للميكروبات في الزنجبيل الجاف، خاصة ضد بكتيريا تسمى الزائفة الزنجارية التي تسبب الالتهاب الرئوي والتهابات الدم.
التأثير المضاد للغثيان: يعود تأثير الزنجبيل المضاد للغثيان إلى مجموعتين من مادة البوليفينول هما الجينجيرول و الشوغول، اللتان تعملان عن طريق تحفيز الهضم وزيادة قوة عضلات المعدة ومنع بعض النواقل العصبية التي تسبب الشعور بالغثيان. ولقد تبين أن الزنجبيل الأخضر الطازج يحتوي على نسبة أعلى من الجينجيرول، بينما الزنجبيل الجاف يحتوي على نسبة أعلى من الشوغول.
قد يوصي أخصائي الرعاية الصحية بتناول كل من الزنجبيل الطازج والزنجبيل الجاف للحصول على الفائدة القصوى والاستفادة من تأثيرات الزنجبيل المضادة للأكسدة والمضادة للالتهاب وغيرها.

: https://altibbi.com/%D8%A7%D8%B3%D8%A6%D9%84%D8%A9-%D8%B7%D8%A8%D9%8A%D8%A9/%D8%AA%D8%BA%D8%B0%D9%8A%D8%A9/%D9%87%D9%84-%D8%A7%D9%84%D8%B2%D9%86%D8%AC%D8%A8%D9%8A%D9%84-%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%AE%D8%B6%D8%B1-%D8%A7%D9%83%D8%AB%D8%B1-

%D9%81%D8%A7%D8%A6%D8%AF%D8%A9-%D9%85%D9%86-%D8%A7%D9%84%D8%AC%D8%A7%D9%81-1550703

الشاي الأخضر يقوي عمل المضادات الحيوية

محطات
خاصية غير متوقعة للشاي الأخضر.. يساعد في مكافحة بكتيريا خطرة
استنتاج مجموعة علماء بجامعة ساري البريطانية بعد اكتشاف أحد المركّبات
خاصية غير متوقعة للشاي الأخضر.. يساعد في مكافحة بكتيريا خطرة
سبق
سبق
تم النشر في :
25 سبتمبر، 2019 8:44 صباحاً

اكتشف الخبراء، أن المادة الطبيعية Epigallocatechin gallate المضادة للأكسدة الموجودة في الشاي الأخضر، يمكن أن تساعد في مكافحة عدوى البكتيريا المقاومة للمضادات الحيوية.

ويفيد موقع Medical Xpress، بأن مجموعة علماء من جامعة ساري البريطانية، توصلوا إلى هذا الاستنتاج بعد أن اكتشفوا أن المركّب Epigallocatechin gallate (EGCG)، يزيد من مفعول المضاد الحيوي أزتريونام، الذي يُستخدم في علاج عدوى البكتيريا "الزائفة الزنجارية" (Pseudomonas aeruginosa).

وبحسب "روسيا اليوم"، اكتشف الباحثون أن الجمع بين المضاد الحيوي وهذا المركّب، كان له مفعول أقوى بكثير من استخدامهما كل على حدة. ويعتقد الخبراء أن هذا المركب يزيد من امتصاص خلايا البكتيريا للمضاد الحيوي.

وتصيب بكتيريا Pseudomonas aeruginosa عادةً الأشخاص ضعيفي المناعة؛ مسببة عدوى الأوعية الدموية، والتهابات في الجهاز التنفسي، وهي أيضًا تسبب الالتهابات الثانوية المقاومة للمضادات الحيوية؛ لذلك أدرجت منظمة الصحة العالمية بكتيريا Pseudomonas aeruginosa في قائمة التهديدات الصحية الخطرة.

العسل

استخدام العسل النقى كبديل للمضادات الحيوية
12-09-2014
شارك على
SHARE ON FACEBOOK
SHARE ON TWITTER
SHARE ON WHATSAPP
SHARE ON TELEGRAM
SHARE ON VIBER
SHARE ON MESSENGER
أضف للمفضلة
الكلمات الدالة العسل النقى بديل للمضادات الحيوية
يوجد أيضاً في
ئەنجامی بەشێک لە دەنگەکانی هەڵبژاردنی سەرۆککۆمار
Iraqi PM threatens to resign if unrest continues

نيجيرفان بارزاني: على الحكومة العراقية منع تهديد أمن الدول المجاورة انطلاقاً من الأراضي العراقية
صور.. توافد عشائر من صلاح الدين الى بغداد لتأدية صلاة الجمعة الموحدة
A+ -A

اكتشف علماء فى جامعة لوند فى السويد أن مجموعة من بكتيريا حمض اللاكتيك الموجودة فى عسل النحل النقى والمستخرجة من بطون النحل لديها خصائص مضادة للميكروبات، بما فى ذلك القدرة على محاربة الجراثيم والبكتيريا البشرية.

الدراسة التى نشرتها دورية الجروح الدولية وبالنظر إلى أن الناس الذين استخدموا العسل لعلاج الجروح لآلاف السنين، وجدوا أنه من المدهش أن ينظر العلماء للخصائص المضادة للميكروبات الموجودة بالعسل النقى.

واكتشف الباحثون فى جامعة لوند خصائص العسل النقى الذى يحتوى على بكتيريا حية، بدلا من العسل التى يمكنك شرائه من المحلات، الذى يحتوى على البكتيريا الميتة فقط، كما وجد أن بكتيريا حمض اللاكتيك الموجودة فى العسل الطازج فعالة ضد "MRSA" المقاومة للمضادات الحيوية وبعض الأمراض الأخرى.

وحدد الدكتور توبياس اولوفسون، وهو متخصص فى علم الأحياء الدقيقة الطبية فى لوند، مجموعة فريدة من 13 نوع من بكتريا حمض اللاكتيك الموجودة بالعسل الطازج وجدت فى بطون النحل.

يذكر أن بكتيريا حمض اللاكتيك التى تعيش فى بطون النحل يبدو أنها تشارك فى إنتاج العسل، إنتاج مجموعة من المركبات المضادة للميكروبات، ولاحظ الباحثون أن تلك البكتيريا موجودة بكميات كبيرة فى العسل الطازج غير المعالج فى جميع أنحاء العالم.

وقد استخدم فريق البحث فى المختبر العسل التى يتم تخصيبه مع بكتيريا حمض اللاكتيك المأخوذة من بطون النحل.

ووجد الباحثون أن بكتيريا حمض اللاكتيك فعالة ضد هذه الجرثومة "MRSA" (المكورات العنقودية الذهبية المقاومة للميثيلين)، "VRE" (المكورات المعوية المقاومة للفانكومايسين)، الزائفة الزنجارية، ومسببات الأمراض الأخرى التى تسبب التهابات خطيرة فى المستشفى للمرضى والأشخاص الذين يعانون من ضعف جهاز المناعة.

وأضاف اولوفسون أنه من الضرورى الآن التحقيق فى استخدام العسل النقى كبديل للمضادات الحيوية.

https://www.rudawarabia.net/arabic/tandrusti/12092014

CARACTERISATION PHYSICOCHIMIQUE, PALYNOLOGIQUE ET EFFETS ANTIBACTERIEN, ANTIOXYDANT ET IMMUNOMODULATEUR DES MIELS DE LA REGION OUEST D’ALGERIE
MEHDI, YAMINA Auteur(s):
Encadreur: BENALI, Mohamed
Miel Mots-clés:
Propriétés Physicochimiques

Métaux Toxiques
Chloramphénicol
Analyse palynologique
vertus thérapeutiques

Issue Date: 7-Dec-2016

Résumé: العسل هو منتج معقد، غني للغاية، لديه العديد من الخصائص التجميلية والغذائية والعلاجية. يتم تنفيذ دراستنا على تسع عينات عسل والتي تم جمعها من مناطق مختلفة من غرب الجزائر لتحديد خصائصها الفيزيوكيميائية (الكثافة، المحتوى المائي، المادة الجافة، الحموضة الكلية، الرماد، التوصيل الكهربائي، السكريات، HMF ، البوليفينولات والفلافونويدات) تحديد مستوى العناصر المعدنية الدقيقة (ETM): الحديد، النحاس، الماغنسيوم، الزنك، النيكل وبعض المعادن السامة (الرصاص والكادميوم) والبحث عن بقايا الكلورامفينيكول. بالإضافة إلى ذلك يتم إجراء تحليل حبوب اللقاح مما يسمح بتحديد المنشأ النباتي لهذه العينات من العسل. كذلك تم تسليط الضوء على دراسة بعض الخصائص العلاجية عند الاحياء و في المختبر لهذه العينات من العسل (الخاصية المضادة للأكسدة، التأثيرالمناعي والمضادة للجراثيم). أظهرت نتائج التحليل الفيزيوكيميائي، تحديد ETM، المعادن السامة ومخلفات الكلورامفينيكول لعينات العسل، الامتثال للمعايير الدولية لهيئة الدستور الغذائي باستثناء العسل رقم 08 الذي يحتوي آثار للكلورامفينيكول. حدد تحليل حبوب اللقاح خمسة أنواع عسل لزهرة واحدة وأربعة أنواع متعددة الأزهار مع هيمنة كل من الأوكالبتوس، الشمرة الشائعة، الفولية الإكليلية، الزيتون، العناب، الجزر الشائع، الطرخشقون المخزني، السلجم، البابونج و الخشخاش المنثور كأنواع سائدة في منطقة غرب الجزائر. دراسة النشاط المضاد للأكسدة لكل أنواع العسل يبين ارتفاع كبير للنشاط مع ارتفاع في نسبة التثبيط للعسل رقم 03 (27.289%) التي ترتبط (R2 = 0.99) مع محتواه البوليفينولي العالي. وقد تبين التأثير المناعي للعسل في الجسم الحي مع نفس العينة رقم 03 التي أظهرت انخفاض معنوي (p <0.01) في مستويات الأجسام المضادة لبروتين البيض OVA عند الفئران من نوع Balb/c التي تم حقنها ب 100 ميكرولتر من العسل، 6 سا قبل، 6 سا بعد وفي نفس وقت الحقن بمستضد ألبومين البيض. دراسة التأثير المضاد للجراثيم في المختبر لهذا العسل بينت أن لديهم تأثير كابح بشكل خاص على نمو البكتيريا المسببة للأمراض من نوع Gram+ : العصوية الشمعية، المكورات العنقودية هومينيس، التي تعتبر جد حساسة كمثيلتها Gram- : الإشريكية القولونية والمتقلبة الرائعة. بينما الزائفة الزنجارية والأمعائية المذرقية تظهر مقاومة لمختلف أنواع العسل المختبرة ولكنها تثبط أويقضى عليها في تراكيز عالية (>40%). هذه النتائج تفتح وجهة نظر مثيرة للاهتمام في المجال الطبي ويقترح إمكانية استخدام العسل كغذاء صحي في التكنولوجيا الغذائية. ---

Le miel, un produit complexe, extrêmement riche, possède de nombreuses propriétés cosmétiques, nutritionnelles et thérapeutiques. Notre étude est réalisée sur neuf échantillons de miel récoltés de différentes régions de l’ouest algérien afin de caractériser leurs propriétés physicochimiques (densité, teneur en eau, matière sèche, acidité totale, cendre, conductivité électrique, sucres, HMF, polyphénols et flavonoïdes), de déterminer le niveau des éléments traces métalliques (ETM) (Fe, Cu, Mg, Zn, Ni et certains métaux toxiques Pb et Cd) et la recherche de résidus de chloramphénicol. Par ailleurs, une analyse pollinique permettant de déterminer l’origine botanique de ces miels est effectuée. Aussi une détermination des vertus thérapeutiques in vitro et in vivo de ces miels (activités antioxydante, immunomodulatrice et antibactérienne) est mise en évidence. Les résultats d’analyses physicochimiques, du dosage des

ETM toxiques et des résidus de chloramphénicol ont montré la conformité des miels étudiés aux normes internationales du codex alimentarius à l'exception du miel N°08 qui présente des traces de chloramphénicol. L'analyse palynologique a permis d'identifier cinq miels monofloraux et quatre multifloraux avec une dominance de l'Eucalyptus sp., Foeniculum vulgare, Hedysarum coronarium, Olea europea, Ziziphus jujuba , Daucus carota, Taraxacum officinale, Brassica napus, Matricaria recutita, et Papaver rhoeas comme espèces omniprésentes dans la région de l'ouest Algérien. Tous les miels étudiés présentent une activité antioxydante considérable avec un I% élevé pour le miel N°03 (27,289%) qui est corrélé ($R2=0,99$) avec sa teneur élevé en polyphénols. L'effet immunomodulateur du miel a été prouvé in vivo avec le même échantillon qui montre une diminution significative ($p< 0,01$) du taux des IgG Anti-OVA chez les souris Balb/c injectées de 100µl de miel 06h avant, 06h après et en même temps que l'immunisation par l'antigène OVA. L'étude in vitro de l'effet antibactérien de ces miels indique qu'ils possèdent un effet inhibiteur sur la croissance de bactéries pathogènes Gram+ (Bacillus cereus, Staphylococcus hominis) qui sont plus sensibles que ceux Gram- (Escherichia coli et Proteus mirabilis). Cependant Pseudomonas aeruginosa et Enterobacter cloacae montrent une résistance aux différents miels testés mais sont inhibées ou éliminées à des concentrations élevées (>40%). Ces résultats ouvrent une perspective intéressante dans le domaine clinique et suggère l'utilisation potentielle du miel comme .un alicament en technologie agro-alimentaire

Doctorat en sciences Description:
http://hdl.handle.net/123456789/1810 URI:
Sciences Biologiques Appears in Collections:

http://rdoc.univ-sba.dz/handle/123456789/1810

القرنفل

فوائد القرنفل الطبيه و العلاجية و فوائد القرنفل للبشرة
الطب والصحة - السمنـة والنحافـة - الطب البديل
القرنفل Clove وهو من عائلة الآسيات الوصف العام: القرنفل شجرة دائمة الخضرة ذات أوراق حادة موطنها الاصلى جزر مولوكا كما يزرع في مدغشقر واندونيسيا..ـ

فوائد القرنفل الطبيه و العلاجية و فوائد القرنفل للبشرة

القرنفل Clove
وهو من عائلة الآسيات

الوصف العام:

القرنفل شجرة دائمة الخضرة ذات أوراق حادة موطنها الاصلى جزر مولوكا كما يزرع في مدغشقر واندونيسيا وزنزبار (تنزانيا). تستخرج زيوت القرنفل من الأوراق والأزهار وتعتبر احد الأشكال الأساسية التي تستخدم في الأغراض الطبية تستخدم براعم الزهور الناضجة المجففة أيضا في التركيبات العشبية في الطب الصيني التقليدي.

الدليل على فائدة النبات:

يملك زيت القرنفل خصائص مضادة للالتهاب والميكروبات كما انه مسكن ومضاد للفطريات.

ويتمتع النبات بمزايا خاصة في علاج بعض الحالات المرضية نذكر منها ما يلي:

شلل بل (شلل عصب الوجه) ومتلازمة الإجهاد المزمن ومرض هربس:

يزيد زيت القرنفل من فاعلية عقار (زوفيراكس) وهو العقار المستخدم في علاج العدوى الفيروسية التي تقف وراء هذه الاضطرابات .

التسمم الغذائي يقتل زيت القرنفل بعض أنواع البكتيريا بما في ذلك الزائفة الزنجارية Pseudomonas aeruginosa والشيجلا Shigella بكل أنواعها والمكور العنقودي البرتقالى Streptococcus pneumoniae والتي يمكن أن تسبب جميعها التسمم الغذائي.

القرح الهضمية:

يقلل زيت القرنفل من الشعور بضغط الغازات الذي يشعر به عادة مرضى قرح المعدة حيث يحبط اليوجينول الموجود في زيت القرنفل انتقال الإشارات العصبية التي تشعر الشخص بالانتفاخ وتجمع الغازات على الرغم من أته لا يعمل بشكل مباشر على منع أتناج الغازات يعمل العشب أيضا على حماية الجسم من السرطان المعدة.

أمراض اللثة وآلام الأسنان:

استخدمت زهور وزيت القرنفل على مستوى العالم على مدى أجيال لتخفيف آلام الأسنان ويستخدم زيت القرنفل مع أكسيد الزنك لعمل معجون مسكن غير انه يجب تجنب استخدامه في علاج الآلام الناجمة عن قناة الجذور السنية إذ انه قد يسبب الالتهاب في هذه الحالة.

احتياطات الاستخدام :

يحظر استخدام زيت القرنفل مع الأطفال دون السادسة حيث انه قد يصيبهم باضطراب في المعدة أو حالة تهيج حيث يعتبر زيت القرنفل من أنواع الزيوت القوية التي يمكن أن تسبب إذا استخدم في شكله النقي الخالص لذا ينصح بتخفيف الزيت بالماء أو نوع أخر من الزيوت مثل زيت الزيتون.

ملاحظه مهمه انا عملتها امس:

الظرس عندي اتعبني ومطلع عيوني ومسهرني
والله العظيم حطيت قرنفل مطحون ولله الحمد في وقتها نسيت الالم من الظرس

مفيد جداً جداً للضرس

امل ان يستفيد الجميع من الموضوع

https://m5ab2.com/showthread.php?t=4505

العكبر

البصل

ركز على الفوائد وانس الرائحة.. اعرف البصل ممكن يعمل إيه فى جسمك؟
الأحد، 24 يناير 2021 03:00 ص
ركز على الفوائد وانس الرائحة.. اعرف البصل ممكن يعمل إيه فى جسمك؟
البصل - صورة أرشيفية
نهير عبد النبى
مشاركة

Share on facebook
Share on twitter
Share on facebook
Share on whatsapp
اضف تعليقاً واقرأ تعليقات القراء
"مش باكل بصل على ريحته مش حلوة"، إنها الجملة التى نسمعها من الكثيرين على الرغم من العديد الفوائد الصحية لتناول البصل، حيث يحتوى على نسبة عالية من الفيتامينات والعناصر الغذائية التى تعمل على تعزيز صحة الجسم وحمايته من الأمراض والفيروسات، وحسب ما ذكره موقع healthline يحتوى البصل على نسبة عالية من فيتامين سى وب وحمض الفوليك والبوتاسيوم وغيرها من العناصر والفيتامينات ومن فوائده الصحية التالى:

1:يحتوي البصل على مضادات الأكسدة

تقاوم الالتهابات وتقلل من الدهون الثلاثية وتقلل من مستويات الكوليسترول وكل ذلك قد يقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب.

مضادات الأكسدة هي مركبات تمنع الأكسدة، وهي عملية تؤدي إلى تلف الخلايا وتساهم في أمراض مثل السكري وأمراض القلب.

2: يحتوي على مركبات مقاومة للسرطان

تم ربط تناول الخضروات من جنس Allium مثل الثوم والبصل بانخفاض خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان، بما في ذلك المعدة والقولون والمستقيم.

3: يساعد في السيطرة على نسبة السكر في الدم

قد يساعد تناول البصل في السيطرة على نسبة السكر في الدم، وهو أمر مهم بشكل خاص للأشخاص الذين يعانون من مرض السكري، بالإضافة إلى ذلك، وأظهرت العديد من الدراسات التي أجريت على الحيوانات أن استهلاك البصل قد يفيد في التحكم في نسبة السكر في الدم .

4: يعزز كثافة العظام

على الرغم من أن منتجات الألبان تحظى بالكثير من الفضل في تعزيز صحة العظام، إلا أن العديد من الأطعمة الأخرى، بما في ذلك البصل، قد تساعد في دعم قوة العظام .

5: له خصائص مضادة للجراثيم

يمكن أن يحارب البصل البكتيريا التي يحتمل أن تكون خطرة، مثل الإشريكية القولونية، الزائفة الزنجارية، المكورات العنقودية الذهبية.

https://www.youm7.com/story/2021/1/24/%D8%B1%D9%83%D8%B2-%D8%B9%D9%84%D9%89-%D8%A7%D9%84%D9%81%D9%88%D8%A7%D8%A6%D8%AF-%D9%88%D8%A7%D9%86%D8%B3-%D8%A7%D9%84%D8%B1%D8%A7%D8%A6%D8%AD%D8%A9-%D8%A7%D8%B9%D8%B1%D9%81-%D8%A7%D9%84%D8%A8%D8%B5%D9%84-%D9%85%D9%85%D9%83%D9%86-%D9%8A%D8%B9%D9%85%D9%84-%D8%A5%D9%8A%D9%87/5170981

إكليل الجبل

الفوائد الصحية لإكليل الجبل
مكملات غذائية

مارس 2019
شارك 74,479 المشاهدات
إخلاء المسؤولية

لم يتم اعتماد هذه المدونة من قبل الجهات الصحية المحلية ولا تهدف إلى تقديم التشخيص أو العلاج أو المشورة اقرأ المزيد

بقلم إريك مدريد، دكتوراه في الطب

في هذا المقال:

نمو الشعر
المساعدة في تحسين الوظيفة الإدراكية
حماية الكبد
حماية البشرة
عدوى المسالك التنفسية العلوية
السكري
أمراض القلب
خصائص مضادة للميكروبات

إكليل الجبل هو عشبة دائمة الخضرة تعود أصولها إلى منطقة البحر المتوسط. وتشبه هذه النبتة بأوراقها الدقيقة الشبيهة بالإبر وورودها نبات اللافندر، وتنتمي إلى عائلة النعناع.

يمتلك نبات إكليل الجبل رائحة مميزة ويمكن أن ينمو خارجًا وفي المنازل، طالما أنه يحصل على ما يكفي من أشعة الشمس. وينمو هذا النبات بشكل شائع على طول المناطق الساحلية للبحر الأبيض المتوسط، وذلك بفضل الرطوبة التي يحصل عليها من البحر، كما أنه عشبة مرنة وتحتوي على مضادات أكسدة قوية.

عرف اليونانيون القدماء فوائد نبات إكليل الجبل في تحسين الذاكرة. وقد تم ربطه بتيتانيس منيموسيني إلهة الذاكرة، ويقال أن العلماء القدماء كانوا يلبسون أكاليل من هذا النبات خلال الاختبارات ليحسنوا من ذاكرتهم.

وفي أيامنا هذه، أظهر نبات إكليل الجبل امتلاكه للعديد من الفوائد الطبية، ووفقًا لمقالة في صحيفة نيويورك تايمز، فإن إكليل الجبل يؤدي دورًا كبيرًا في النظام الغذائي لأحد أكثر الشعوب صحة وأطولهم عمرًا، وهم الأشخاص الذين يعيشون في أتشارولي في إيطاليا.

الطبخ باستخدام إكليل الجبل
إذا لم تستخدم إكليل الجبل في الطبخ من قبل، فقد حان الوقت لذلك. فهذا النبات يستخدم في فنون الطهي منذ عام 500 قبل الميلاد على أقل تقدير، وما يزال مستخدمًا حاليًا حول العالم، ويمكنه أن يضفي الكثير من النكهة للطعام، وعادة ما يضاف إلى الشوربات النباتية والطواجن والحساء والسلطات، كما يمكنك استخدامه مع أطباق الدواجن. كما أنه يمتزج يدًا مع الأرز والفطر والحبوب الأخرى.

إكليل الجبل غني بالعناصر الغذائية التالية:

فيتامين أ
فيتامين ب 12
فيتامين ج
الثيامين
الفولات
المغنيسيوم
الكالسيوم
النحاس
الحديد
المنغنيز
كما أنه مصدر غني بمضادات الأكسدة، وخصوصًا حمض الروزمارينك وحمض الكارنوسيك، ويعتقد أن هذان الحمضان يوفران العديد من الفوائد الصحية لهذه النبتة. كما أن إكليل الجبل مصدر غذائي جيد للحصول على الألياف، حيث يساعد في الهضم وتنظيم الحركات المعوية.

نمو الشعر
فقدان الشعر المبكر هو أمر يقلق الرجال والنساء على حد سواء. وفي حين أن السب الكامن وراء ذلك قد يكون عاملًا وراثيًا في بعض الأحيان، إلا أن الضغط العصبي واختلال توازن الهرمونات يساهمان في فقدان الشعر كذلك. وأيًا كان السبب، فإن محاولة إبطاء فقدان الشعر أو تحفيز الشعر الجديد للنمو هو هدف يسعى إليه الكثير من الأشخاص، ويمكن أن يكون إكليل الجبل طريقة طبيعية ليساعدهم في تحقيق هذا الهدف. وقد قارنت دراسة أجريت عام 2015 بين إكليل الجبل ودواء مينوكسيديل

(روغاين) المرخص من إدارة الدواء والغذاء الأمريكية. جاءت نتائج هذه المقارنة متشابهة في أن إكليل الجبل أظهر تحسنًا في نمو الشعر تمامًا مثل الدواء، وذلك عند استخدامه موضعيًا على فروة الرأس. ولكن الأمر استغرق ستة أشهر حتى يرى نمو الشعر، إلا أن الصبر مطلوب في هذه الحالات.

المساعدة في تحسين الوظيفة الإدراكية

يعبر تحسين الذاكرة وصحة الدماغ أمرًا أساسيًا. فالإصابة بالخرف هو أحد أكبر المخاوف التي يواجهها الناس عند التقدم بالعمر، ويمكن لإيجاد طرق جديدة للحفاظ على الذاكرة وتسريع استجابة الدماغ أن يكون أمرًا ضروريًا.

عرف اليونانيون القدماء فوائد إكليل الجبل في تحسين الذاكرة منذ آلاف السنين، وعلى غرار ذلك، فقد أظهرت دراسة أجريت عام 2012 أن تناول جرعة يومية من إكليل الجبل قدرها 750 ملغم يمكن أن يكون مفيدًا للوظيفة الإدراكية، في حين أن تناول جرعات تصل إلى 6,000 ملغم كان له آثار عكسية. كما أظهرت دراسة أخرى أجريت عام 2015 استخدم فيها مستخلص إكليل الجبل (40% حمض الكارنوسيك) فوائد للذاكرة، وذلك باستخدام النموذج الحيواني.

وخلصت دراسة أجريت عام 2017 إلى أن "تنشق الزيت العطري لإكليل الجبل يزيد من تذكر الأرقام" (يمكن تنشقه باستخدام فوّاحة الزيوت العطرية). كما أظهرت دراسة على الحيوانات أجريت عام 2016 تحسنًا في وظيفة الدماغ للعينات البحثية المصابة بدماغها، في حين أظهرت دراسة أجريت عام 2018، قاموا فيها بإضافة مستخلص إكليل الجبل إلى الماء النقي، أن الوظيفة الإدراكية للعينات تحسنت مقارنة مع المجموعة التي تناولت مياهًا معدنية عادية.

قد يساعد مرضى الزهايمر

الزهايمر هو أحد أكثر الأشكال شيوعًا من الخرف بين السكان الكبار في السن، ويصاب الشخص بهذا المرض جراء تشكل لويحات من بروتين أميلويد بيتا في الدماغ. ومنع تشكل هذه اللويحات والمساعدة في إزالتها هو المفتاح لتقليل فقدان الذاكرة.

في مقال سابق بعنوان الطرق الطبيعية لتجنب الزهايمر، قمت بتوضيح كيف أن اتباع منهج شامل يعد أمرًا أساسيًا لتحسين صحة الدماغ والذاكرة. وقد يؤدي إكليل الجبل دورًا في ذلك، وفقًا للدراسات العلمية.

كشف دراسة نشرت في مجلة Psychogeriatrics عام 2009 أن العلاج بالروائح العطرية باستخدام إكليل الجبل قد يكون مفيدًا للأشخاص المصابين بالزهايمر. كما أظهرت دراسة نشرت عام 2016 في مجلة Neurochemical Research أن حمض الكارنوسيك، وهو مادة فعالة في إكليل الجبل، يمكنه أن يساعد في الوقاية من تشكل لويحات أميلويد بيتا في الدماغ، وهو أمر أساسي للوقاية من الإصابة بالزهايمر. وتجدر الإشارة إلى أن هنالك المزيد من الدراسات القادمة بهذا الصدد.

حماية الكبد

الكبد مسؤول عن تنقية الدم والمساعدة في القضاء على السموم البيئية التي قد يتعرض لها الشخص. وقد أظهرت دراسة أجريت عام 2014 أن إكليل الجبل قد يكون مفيدًا في حماية الكبد من السموم الكيميائية. كما أظهرت دراسة أخرى نشرت عام 2016 في مجلة Phytomedicine أن إكليل الجبل قد يساعد في تجديد خلايا الكبد بعد تضررها. وإضافة إلى ذلك، فقد أشارت دراسة أجريت عام 2015 على عينات مصابة بفقر الدم، أن إكليل الجبل يمكن أن يساعد في الحماية من الإصابة بتليف الكبد.

حماية البشرة
الشمس ضرورية للصحة العامة. فبالإضافة إلى مساعدتها في إنتاج فيتامين د، فإنها توفر الطاقة لجميع الكائنات الحية على وجه الأرض. ومع ذلك، فإن التعرض للأشعة فوق البنفسجية القادمة من الشمس لفترات طويلة قد يتسبب في تضرر البشرة وتسريع عملية الشيخوخة، وإيجاد طرق طبيعية لحماية البشرة هو هدف الكثيرين، حيث أن الفوائد العامة لواقي الشمس كانت موضع تساؤل، حيث شككت بعض الدراسات على مر السنوات العديدة الماضية في فوائده في الحماية من السرطان بشكل عام.

أظهرت دراسة أجريت عام 1994 أن إكليل الجبل قد يكون مفيدًا في الوقاية من سرطان البشرة لدى الفئران. كما أظهرت دراسة أجريت عام 2014 أن إكليل الجبل يمكنه المساعدة في الحماية من الضرر الذي تتسبب به الأشعة فوق البنفسجية التي تعتبر عاملًا أساسيًا في معظم أنواع سرطان البشرة، وذلك عند استخدامه موضعيًا. وأخيرًا، أشارت دراسة أجريت عام 2014 إلى أن هنالك حاجة للمزيد من الدراسات قبل أن نتمكن من القول قطعيًا أن إكليل الجبل يمتلك خصائص مضادة للشيخوخة.

عدوى المسالك التنفسية العلوية
الزكام أو نزلة البرد، والمعروفة أيضًا بعدوى المسالك التنفسية العلوية، هي إحدى أشهر أنواع العدوى المنتشرة حول العالم، وهنالك أكثر من 200 فيروس يمكنها أن تتسبب في عدوى المسالك التنفسية. ويمكن أن يكون العلاج موجهًا بشكل أساسي نحو تخفيف الأعراض، مثل تقليل الاحتقان والمساعدة في التنفس بسهولة. وإلى يومنا هذا لا يوجد "علاج" للزكام.

يمكن لتنشق مزيج عشبي يحتوي على إكليل الجبل أن يساعد في تقليل أعراض عدوى المسالك التنفسية العلوية، وذلك وفقًا للدراسات التي تستخدم الزيوت العطرية، ويمكن رش رذاذ هذا الزيت العطري باستخدام الفوّاحة.

السكري
يزداد انتشار السكري مع ازدياد مستوى البدانة لدى سكان العالم، ويمكن لخيارات النظام الغذائي وأسلوب الحياة أن تؤدي دورًا هامًا في الإصابة بالسكري. فوفقًا لدراسة نشرت عام 2017 في مجلة Nutrients، فإن إكليل الجبل يمتلك خصائص مضادة للسكري. كما أظهرت دراسة أخرى أجريت عام 2017 أن إكليل الجبل قد يكون مفيدًا في علاج السكري. وبالنسبة للكثير من المصابين بالسكري الذين يعانون من آلام ترتبط بالأعصاب، فإن استخدام إكليل الجبل موضعيًا قد يساعد في إدارة الألم، وذلك وفقًا لما جاء في دراسة أجريت عام 2017.

أمراض القلب
تعتبر أمراض القلب من الأسباب الشائعة التي تؤدي إلى الموت المبكر حول العالم. والأشخاص الذين ينجون من الأزمات عادة ما يصابون بعجز كبير في جسمهم. وقد أظهرت دراسة أجريت عام 2017 على فئران أصيبت بأزمة قلبية، أن إكليل الجبل كان مفيدًا في تعافي قلوبهم، ولكن ما تزال هنالك حاجة لإجراء دراسات بشرية لمعرفة فيما إذا كان يمتلك الفائدة ذاتها للبشر.

خصائص مضادة للميكروبات
يسعى الكثير من الأشخاص خلف طرق طبيعية للحماية من مسببات الأمراض، وذلك بغرض زيادة المقاومة للمضادات الحيوية. ويعتبر إكليل الجبل أحد تلك العناصر التي تمتلك مثل هذه الخصائص. أظهرت دراسة أجريت عام 2007 أم إكليل الجبل يمتلك خصائص مضادة للبكتيريا والفطريات. كما أظهرت دراسة أخرى أجريت عام 2017 أن إكليل الجبل يمتلك خصائص مضادة للعدوى التي تسببها بكتيريا المكورات العنقودية

مثل سلالات بكتيريا الزائفة الزنجارية والمكورة المعوية. كما بحثت دراسات أخرى في إضافة إكليل الجبل إلى الطعام في محاولة لتجنب الأمراض التي تسببها الأطعمة نتيجة لاحتوائها على مسببات الأمراض.

لفوائد صحية أخرى لإكليل الجبل
أظهرت دراسة نشرت في مجلة Frontiers in Pharmacology أن إكليل الجبل يمتلك آثارًا نافعة على الاكتئاب، ويمكن أن يساعد في إعادة التوازن للميكروبيوم المعوي.

الآثار الجانبية
إكليل الجبل آمن بشكل عام. ومع ذلك وعند استخدامه موضعيًا، فإنه قد يتسبب بعض الأحيان بتهيج للبشرة، وهو عرض يسميه الأطباء التهاب الجلد. وقد شجعت دراسة أجريت عام 2014 الأطباء الممارسين على الأخذ بالاعتبار هذا الخيار للأشخاص المصابين بأمراض جلدية. وتناول جرعات أكبر من الموصى بها على الملصق قد يتسبب بالإصابة بنوبات، والوذمة الرئوية، والغثيان، والقيء. وعند استخدامه كزيت عطري، يجب حلّه. لا توجد تفاعلات دوائية معروفة مع إكليل الجبل.

استخدامات إكليل الجبل
من أنواع التوابل للطعام لإضفاء النكهة
مكمل غذائي - يستخدم كما هو مكتوب على الملصق
تعليمات استخدام الزيوت العطرية: استخدمه في الفوّاحة (الدفيوزر). ضع 2-3 قطرات مع الماء في الناشر (الدفيوزر). استنشقه. يمكنك وضع بضع قطرات في كأس من الماء وتناوله فمويًا. إكليل الجبل يمتزج جيدًا مع زيوت اللافندر والنعنع.
اعرف المزيد عن الزيوت العطرية.

المراجع

كتب هذا المقال من قبل الطبيب إريك مدريد (Eric Madrid MD, ABIHM) وهو معتمد من قبل المجلس الأمريكي لطب الأسرة والمجلس الأمريكي للطب التكاملي الشمولي. وهو مؤلف كتاب الوصفة الطبية لفيتامين (د)، قوة الشفاء الخاصة بالشمس. تخرج الدكتور مدريد من كلية الطب بجامعة ولاية أوهايو. وهو شريك في مجموعة رانشو الطبية العائلية والممارسات في منيفي، كاليفورنيا.

https://ma.iherb.com/blog/the-health-benefits-of-rosemary/633